Asụsụ Igbo: Kernel Ihe Nkea Ozi

Ọkwụ Nkea N'ime Ozi (Thư viện Akwụsị Nkea N'ime)

 # 50 Asụsụ n'ihi na aghachara, ọrú, n'oge aghachara, na akwụkwu ịna-egbanyere (Kernel meetings)

*- **Aghachara (Meditation)**: 10 minutia nke aghachara ihe di ọzọ, ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya.*
*- **Ule egwuregwu**: N'oge aghachara, ịna-egbanyere nke ụlọ egwuregwu n'ime obodo.*
*- **N'ihi na ọzọ**: Ime ka ike ụlọ, ịna-arụ ụlọ n'ihi na ọzọ, ọ bụrụ na ọnwụ ya.*
*- **Ule egwuregwu ndabere**: Nke aghachara di ọzọ, ịna-egbanyere n'ime obodo n'ihi na egwuregwu ndabere.*
*- **N'oge aghachara n'ụlọ**: ịna-arụ ụlọ n'oge aghachara, ọ bụrụ na ọnwụ ya.*
*- **Ule egbanyere n'ime obodo**: Nke aghachara di ọzọ, ịna-egbanyere n'ime obodo n'oge aghachara.*
*- **N'ihi na ụlọ**: Ime ka ike ụlọ, ịna-arụ ụlọ n'ihi na ụlọ, ọ bụrụ na ọnwụ ya.*
*- **Ule egwuregwu n'ime obodo**: Nke aghachara di ọzọ, ịna-egbanyere n'ime obodo n'oge aghachara.*
*- **N'ihi na akwụkwu**: Ime ka ike akwụkwu, ịna-arụ akwụkwu n'ihi na akwụkwu, ọ bụrụ na ọnwụ ya.*

N'ihi na ọ bụrụ na ihe onyiri ya n'oge aghachara ị ga-akpọrọ?

Ndi ọzọ, nke a na-akpọrọ ihe di 90 minit, nke a banyere n'ime ọhụrụ na-ekwu ozi. Nke a banyere ike na-arụ ọrụ - na-ekwu ọzọ nke neku nke a bu na-emea n'ime ọhụrụ. Ozu na-agbanyere ọzọ ndi ọzọ, adighi ọzọ bdnf (nke a na-emepụ ọzọ nke ọdịnara), nke a banyere ihe nke a na-arụ ọrụ n'ime neku. Nke a na-emea ọzọ ọnwụ n'ime ọhụrụ ya, ọzọ ọkwuu na-elela ọzọ ọnwụ n'ime ọhụrụ ịna-akpọrọ.

Ọ bụrụ na ọkwă aa (AA) ihe di ịmụtụna n'ime ịhụrụa na-eme ka ọ bụrụ na ịmụtụ na-eme ka ọ bụrụ. Ihe meeting for Recovery Kernel ịkpeazaa ma ọ bụrụ na ọkwă aa, n'ime ịhụrụa na-eme ka ọ bụrụ na ọzọ ọna-akpọrọ (though ọ bụrụ na ọ zụrụ aha ịgwe), ma ọ bụrụ na nke aghachara ịmụtụ na-eme ka ọ bụrụ na ọzọ ọna-akpọrọ, ịnụ ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na ọzọ ọna-akpọrọ n'ime ịhụrụa.

Ọ bụrụ na ihe gbasara n'ime ụlọ ịmụtụ na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ịmụtụ na-eme: dopamine, oxytocin, endorphin, GABA ịakwụkwu, cortisol ịkwu, yaa vagal tone ịna-emepụ.

Nke aghachara n'ime ọhụrụ (Phase 3 - Session N'ime Ihe Nkechị) ya da n'oge aghachara ndị ọzọ (phases), ịdị ọkwado n'ime ụlọ na-akpọrọ ịmụ nke aghachara. N'ihi na ụlọ n'ime ọhụrụ ya da ụlọ n'ime worrier, ịdị ọkwado n'ime ụlọ na-ekpegha ịmụ n'ime ụlọ: ụlọ n'ime ọhụrụ (Warriors) ihe na-ebute ụlọ ọrụnrụ na ịdị ọkwado nke aghachara, ụlọ n'ime worrier (Worriers) na ịdị ọkwado nke ụlọ ọrụnrụ ya da nke ụzọ ahịa. Nke aghachara ike ịna-akpọrọ ụlọ, ọnye ịdị ọkwa na-ekpegha ịmụ n'ime ụlọ.

Asụsụ Igbo: ọrụ nke ike	N'obodo n'ihi na ọzọ	# Asụsụ Igbo: O nwere ike na a banyere n'ọha nke chika nke a (neurochemically) nke a bu na ike ike n'ime ụlọ ọrà.
Nkea n'asụsụ aso ọhụrụ na ọ bụrụ na "WARRIOR" nke a: 1. **Ndeka N'ime (Strength Training):** ịna-enwe n'ime ọzọ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ ọrụ ọkwa. 2. **Uchere Nke (Mental Resilience):** ịnwa ụbọchị na-akpani ịhie, ịna-enwe ụlọ akwụkwu n'ime ụzọ. 3. **Ndeka N'oge (Endurance Exercises):** ịna-enwe egwuregwu na-eme a bụrụ na ịmụ n'oge nke ụlọ, ike n'ime ụdị ụbọchị. 4. **Ndeka N'aka (Teamwork):** ịna-enwe akwụkwu ụzọ, ọ bụrụ na ịmụ n'aka nke ụlọ ọrụ ọkwa. 5. **Ndeka N'okwado (Discipline):** ịnwa ụbọchị na-akpani ịhie, ịna-enwe ụlọ akwụkwu n'ime ụzọ. 6. **Ndeka N'ihi (Mindfulness):** ịna-enwe egwuregwu na-eme a bụrụ na ịmụ n'ihi ụbọchị, ike n'ime ụdị ụbọchị.	Ozi nke ọhụrụ ndị mmadụ, ọ bụrụ na-akpọrọ, ọ bụ nke aghachara n'ime obodo.	Ọkwụ nke aha na dopamini, adrenalinị, testosteronị; Ọzọ ọna akwa ukwu ya n'ime ike na-eme ka anya ndị ọzọ nwere ike.
Asụsụ Igbo: "Ọ bụrụ na-egbanyere	O nye ọkwụrụ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ọnụnwa na-akpọrọ,	Asụsụ Igbo: Aktiwasị GABA, ọrú ọpara nke chika, ọkwụ oxytocin

gbasara"	ọ bụghı na ụlọ ọzọ.	mma ime ikeji
Asụsụ Igbo: (Universal) n'enwe	Ozi nke ọrụ na-akpọrọ, ọ bụrụ na ihe di ka ọhụrụ, ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụnna ndị mmadụ.	Aktịvasi nke ọzọ; ike ụbọchị n'etiti ndebie
Asụsụ Igbo: Akwụkwu nke aghachara	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ọnwụ nke aghachara, ọ bụrụ na ịmụlụ, aru aga-egwu n'ime ịna-akpọrọ ọzọ	Asụ ọrú nkea egwuregwu, okwuta ndị ọzọ na-emegbu, ihe ndị ọzọ na-ekpeleka cortisone.
Asụsụ Igbo: Akwụkwu nke ọhụrụ n'ime ịna-egbanyere gbasara	Asụsụ Igbo: - **Isokwuru n'ime ike na-akpọrọ:** Nke a banyere ya n'ime ike na-ekwu ozi na akwụkwu aru. - **Ona n'ime ịmụlụ ụfọdị:** Nke a banyere ya ụbọchị n'ime ịmụlụ ụfọdị na-egwu ihe di ọzọ. - **N'ime ịna-ekpụrụ ụlọ ndị ọzọ:** Nke a banyere ya n'ime ịna-ekpụrụ ụlọ ndị ọzọ na-egwu ihe di ọzọ.	Oxytokina, ọkwụ nke aghachara n'ime obodo, aktivasị miri nke nekeretara nke ọzọ (Oxytocin, hormone that promotes bonding and social interaction, activates mirror neurons in observing others.)

Asụsụ Igbo: Kategorie 1

Asụsụ Igbo:

Ozo Nkea — Akwụkwu Mma na-eme ịna-agbanyere (Ndi Onu)

Ndi ọzọ, ịna-eme ka ụbọchị n'ime ịkpeazụ na-akpọrọ, ịnwele ịgbuo, ịna-achara ịkwu, ịna-emepụ ịmụ ụlọ?

** **Intensity (Intensitas):** ọhụrụ n'ime ụbọchị na-akpọrọ*

** **Competition (Ime ịkpeazụ):** ọnwụ na-eme ka ịna-akpọrọ ihe di ọzọ*

** **Stake (Ọzọ n'ime ịkwu):** ụlọ na-achara ịkwu, ụbọchị na-emepụ ịmụ*

** **Novelty (N'ime ịna-eme ka):** ụlọ na-akpọrọ ịnwele ịgbuo, ịna-eme ka ndị ọzọ*

Ọdịnara nke Chineke □ 3-5 maa ọzọ ịmụ ụlọ ọrụ ọkwụ ọzọ.
Enyere: □ N'okwuri
N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aha nke ọzọ ihe ndị ọzọ ahụ, ọ bụrụ na ịdị ọzọ ọna-akwụkwu. N'ihi na akwụkwu ịmụ nke 30, ha na-arụ ọzọ. Ya da ịmụ nke 0, ọ bụrụ na ịnwe ịkpeazụ ịna-akpọgha ọnụ ọzọ ịdị ọzọ, ọ bụrụ na ịkpeazụ ịna-eme aha nke ọ bụrụ na ị gbasara.

Ọ bụrụ na ọ dị mma, ma ọ na-akpọrọ. Facilitator ị gaa: 'Nke a bu na-ekpe 30 jumping jacks. Iji n'ime ụbọchị rí ọnwụ nke a. Nke a ihe 0, ọ bụrụ na ọ ịmụta, ka ịkwa n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ọ dị ọzọ.' Iji n'ime ụbọchị rí ọnwụ nke a. ọ bụrụ na ọ ịmụta. Nke a ịnwa ụlọ: ihe ọzọ ịna-eme.

Ọkwa nke a na-akpọrọ ma ọzọ gbasara ndị ọzọ na-ebute aghachara nke chika na-ekwu ozi n'ime obodo. Ọdịnā nke ụlọ ọrụ na-arụ nke mba (dopamine) ịga-eme ụbọchị nke ọzọ. N'ihi na-akpọrọ na "ngwa ozi" ịna-enwe aghachara ndị ọzọ, agbanyia ọzọ ọrụ ụlọ (cortisol) ịga-emepụ nke ọ bụrụ na-akpọrọ.

Ọrụ Nkea Mma - Edisi Oru Ozi n'Oru □
· 8-10 minut
· Nke a na-akpọrọ ọhụrụ n'ime
· Energy: □ Ịna-agha
Ọkwụ n'ime ọhụrụ na ịmụ nke ụlọ ọrụ, n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ụlọ ọrụ ịga-eji, ihe ndị ọzọ ga-arụ ụlọ ọrụ n'ime ụlọ.

Ọ bụrụ na-akpọ ịmụ nke ọzọ: ịkpeazǎ ụlọ nke ọrụ (nke ọzọ ndị ọzọ ma ịgba). Nye ụlọ. Nwere ike ụbọchị/nwere ike ụdị ụlọ. Ma ọ bụ ụlọ ịmụ, ị ga-arị ụlọ n'ime ụlọ. Nke a na-arị ụlọ ịkpeazǎ ịna-akpọrọ ịhẹ ịzụ (Name one thing that gave you real joy this week / "What's one thing you're proud of today?") — ka ịdị n'ime ụlọ, ị ga-arị ụlọ n'ime ụlọ. Nke a na-arị ụlọ bụla ịna-akpọrọ, ịkpeazǎ ụlọ n'ime ụlọ. Ọ bụrụ na ọnwụ

ọtụtụ na-arị ụlọ nke ọzọ ma ịgba.

Ọkwa nke a na-arụ ọrú: N'ime ịmụ nke ọhụrụ nke a banyere n'ime obodo, ọ bụrụ na dopamin na-akpọrọ. Moment n'ime ịtọrọ ịna-egbē egwuregwu ịmụ nke ọrú ịna-ekpeleka ịnwe ịme, ma ọ bụ ịnwe ịkwu ịna-akpọrọ. Sharing na-arụ ọkwa ịnwe ịkwu ịna-enwe ịmụ nke ụlọ ahiaa, ha na-ekpeleka ịnwe ịtụ. N'ime ịbanyere, ihe dị ka ịrụrụ, nke a banyere n'ime obodo ịna-enwe ịmụ n'ime ụlọ ahiaa.

Ọrụ na-arụ nke Lap Race · 5 min · N'ihi na-akpọrọ ya, ma ọzọ n'ụlọ ahịa ya kpa ngwao · Enerji: Ocha

Nke a banyere n'obi ya, ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ gbbamara nke chọpụta ya, ọ bụrụ na ịmụ n'oge ya, na ọnwụnwa ịna-enwe ịmụ nke ọdịnānī ya n'ichoka ịna-eme. Nke a banyere ịna-enwe ọzọ ịma ịkpeazụ ịmụ n'ichoka nke ụbọchị na-achara ịna-eme.

Ọ bụrụ na-akpọ: Ndi ọzọ, njịgba ndị ọzọ ya, ya n'oge ya nke ọ bụla ama n'enwe ya. Ngwa nke ọzọ nke a, gburugburu nke ọkwu nke ụlọ ọrà nke a ya n'oge ya nke ọ bụla. Ndi ọzọ na-ekpegha n'ime obodo ịmụ (short list) ịtiti nke akwụkwu nke a. Na-arụ ọnụ n'ime obodo ịmụ, nke a ga-enwe n'oge ya.

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke akwụkwu ndị mmadụ nke a (burst cardiovascular akwụkwu) ịgbuo endorphins na BDNF ụbọchị anya. Ọpụ (choosing next week's topic) ịna-enwe dopamin n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ọhụrụ nke a, ha na-ekwu ọzọ ndi ọ bụrụ na ịnye ọhụrụ. Ọk wụla ihe ọzọ nke a ịna-enwe ụlọpụta na co-regulation n'ihi na ọnwụ ọzọ.

Ọdịnara ndị ọzọ na ụbọchị "Push-Up Challenge" · 3–4 maa · N'enwe gbasara n'obi · Enerji: Ocha

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ nke ọzọ, ábági n'ime ịna-akpọrọ nke ọ banyere. Ọkwa gi n'ime ịhụrụ na ị ga-enwe ịmụ nke ọ, ha ahaa n'ime ịna-akpọrọ n'ọzọ.

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ọhụrụ n'ime ịmụ: Mma nwere ike ịmụ nke ọhụrụ, ịna-ekpegha ịmụ nke 1 ka 50 (nke a bụ ịga-akpọ ihe ndị mmadụ na-achọ a na-eme ihe ọdịnā). N'obodo "go", ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịmụ nke ọhụrụ. N'ihi ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ịmụ nke ọhụrụ. N'aka ọ bụrụ na ọ ga-eji, ọ bụrụ na ọ ga-ekpegha ịmụ n'ime ịna-enwe. Nke ụbọchị gaa na ọ bụ nke a na-eme ịmụ n'ime ọhụrụ bụla ịna-achọ aplausa.

Ọkwa nke a bụrụ na ịgwe-ka n'ime ọhụrụ ndị ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ nke a, ịkwu aru n'ime ụbọchị na-eme a. N'ime ụlọ ọrụ, ịna-enwe ọkwę ọzọ na-ekpeghị ịmụlụ n'ime ụbọchị, ịna-akpọrọ oxytocin na ịnwa ụlọ ọrụ. Ọdịnā, ịgwe-ka n'ime ụbọchị ịna-eme a bụrụ na-enwe ọkwę ọzọ ịna-akpọrọ ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ.

Ọkwụ Nkea na-eme ịna-akpọrọ · 5 min · Ọha ndị ọzọ · Ihe: Ocha-mma

N'ihi na-akwụsị nke ọzọ, ka iji n'ime obere (ya ma ọzọ akwụrụ n'aka) na ibi anya, ka aghachị ibi anya nke a. N'oge a, adaa ọbodo n'ime obere, ka aghachị ibi anya n'ụlọ.

Ọ bụrụ na-akpọ n'ime ịmăa nke afor. Facilitator ịkpeazaa: ịnwe ọnwụ nke ịmăa, ịtụrụ ịga. Nkea ọ bụrụ na-agbanyere ịmăa, ịnwe ọnwụ kee, ịtụrụ ịga. Ozo 1: ịmăa n'ime ịhụ. Ozo 2: ihe ọzọ ịna-akpọrọ a ịmăa na-etiti ('Marcus — ọ bụrụ nke ahia'). Ozo 3: ihe ọzọ ịna-enwe ọnwụ ọzọ ('Sofia — ọ bụrụ n'ime ọzọ'). Ka ịgba ịkpeazaa, ị

ga-akpọrọ? Nke a na-arụ ịmụ 5 ịjụkwa n'ụbọchị, ka ịkpeazaa ịgba.

Ọkwụ nke a: N'ihi na anya gbasara ọzọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ọ na-ekwu onye ọzọ, ọ ga-akpọrọ ọzọ ọrụ ọnụ. N'ihi na ọ bụrụ na ọrụ ọnụ nke ịmụta chịkwado ịna-eme a (social recognition) - ọ bụ ụlọ ndị ọzọ ngwa ọchịchị na ụbọchị n'ime ịmụta ịna-ekwu ọnụ nke ụlọ. Ihe di ọhụrụ ụlọ ọrụ ọnụ, ọ bụghı ụlọ ndị ọzọ na-eme a ụbọchị n'ime ịmụta ịna-ekwu ọnụ nke ụlọ. Ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọnụ na-eme a ụbọchị n'ime ịmụta ịna-ekwu ọnụ, ma ụzọ ụlọ ọrụ ọnụ na-eme a ụbọchị n'ime ịmụta ịna-ekwu ọnụ gbasara ọzọ, ọ bụ ụlọ ndị ọzọ na-eme a ụbọchị n'ime ịmụta ịna-ekwu ọnụ nke ụlọ.

Asụsụ Igbo:

Di ọcha nke a 2 ihe 1 ịmụ (Two Truths One Thrill)
· 10 min
· N'oge ya ou n'ihi na-akpọrọ ọkwa ya ọzọ
· Energy: Ozo

*# **Asụsụ Igbo:***

Two Truths, One Modern Thrill (Oji Nkea Mma, Oji N'ime Nkea N'obi):

*1. **Nkea 1:** Ndị mmadụ na-akpọrọ a, ihe di mma - *Ihe di mma, nke a bu la ihe nke ọzọ.**
*2. **Nkea 2:** N'ime nkea n'obi, ihe di ike - *Ọ bụrụ na ọtụtụ n'ime nkea n'obi, nke a bu la ihe n'ihi na-akpọrọ.**
*3. **Modern Thrill:** N'ime nkea n'obi (Oji nke a enwe "Adanwana Digital"): Ọ bụrụ na ọtụtụ na-arịgbo n'ime nkea n'obi, nke a bu la ihe n'ihi na-akpọrọ, nke a na-eme ike n'ime ọzọ nke a banyere ya. * (Ví: Ọ bụrụ na ọtụtụ na-arịgbo n'ime n'obi nke a na-eme ike n'ime ọzọ nke a banyere ya ihe di mma, kpu ozo n'ime ọzọ, ya mere n'ihi na-akpọrọ.)*

Ọ bụrụ na ị ga-akpọ n'ime: Nke a banyere ịkwa n'ime, ọ bụrụ na ịmụta ịga-enwe 2 ụlọ ịtiti nke a, na ịnye ịkwu ịna-akpọrọ ịmụta "Modern Thrill" ọ bụrụ na ịdị ọzọ ndị ọzọ ma ị ga-enwe, ike ịkpeazǎ n'ime. Nke a banyere ịgu-eji — ihe nwere ịna-akpọrọ ịmụta.

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịgba ịmụtụnwa dopamin n'ime ịkwu ọzọ ịme 'want' ịgho. Ihe ọdịnara ịgu ọkwụ ọrụ ịna-enwe ịmụtụnwa ọzọ, ọ bụrụ na ịna-eme aha nke ụlọ ọrụ. Ihe 'why' ọ bụrụ na ịkpeazaa ịga-akwụsị ịmụtụnwa n'ime ụbọchị ịna-enwe - n'igwe ọzọ, ọdịnara ịna-eme ịkwu ụlọ ụbọchị.

Na-akpọrọ ịmụlụ Nkea-agbanyere ọhụrụ
· 8 maa
· Ọtụ n'ime ụzọ
· Enerji: Ocha

 # Asụsụ Igbo:

Di ọ banya, ma nye ọkwado na-eme ka iji ndị iche ike na-akpọrọ ọzọ 2 ọnwụ na 60 sekunde. Ya, n'ihi na agbanyor na-emehie, iji ndị iche ike na-akpọrọ ọzọ ibi anya ka aghachị. N'oge a, ọ banya ka aghachị ụlọ ọrụ nke ọzọ na-eme ka aghachị ọnwụ ndị iche ike n'oge a.

Ọ bụrụ na-akpọ nke a: Ndi ọzọ ka ịnụbụ ụlọ (60 sekunda) na-enwe ọdịnara ọkwụrụ ndị ọzọ (mma ka ịna-fist bump, ịna-slap, ịna-spins, n'eme a bụrụ na-achọrọ). Nke a, ndi para ọzọ ike ịnụbụ ụlọ ndị ọzọ kpa — ịkpeazaa ọdịnara ọkwụrụ n'oge. Ka ịna-akpọrọ ụlọ ọdịnara ọkwụrụ na-eme n'oge, ụbọchı na-ekwu ha (nke a bụrụ na-achọrọ

ụlọ ọdịnara). Ọ bụrụ na ụlọ ga-arụ. N'ihi na-akpọrọ: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọkwa nke a na-akpọrọ ịmụ rụrụ na ọnwụ nke a: N'ime ịna-akpọrọ ọzọ nke a, ịrụrụ na-akpọrọ ụlọ ịmụ rụrụ na ọnwụ a, ịkpeazaa ụlọ mirror ịmụ rụrụ na ụlọ ịna-arụ ọzọ. N'ime ịna-akpọrọ n'oge ịnwunwa, ịgwe ozi na ọnwụ a ga-enwe ụlọ endorphin. ọhă (nke a na-agbanyere n'ime ụzọ ụlọ ịna-arụ ọzọ) ịna-akpọrọ oxytocin. N'ime ịga-akpọrọ ọnwụ ịmụ rụrụ na ọ bụrụ na-enwe ịna-ele ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-arụ ịmụ nke a ma ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịhie.

Asụsụ Igbo: Category 2

Asụsụ Igbo:

Grounding — Akwụkwọ Ihe Nkea (Nyele N'oge)

- **N'ime ike nke a:** Nke a, ike nke a na-akpani n'oge. Ihe di ike nke a ka nwere ike n'oge? (Refleksi: Nke a, n'ime ike nke a n'oge, ike nke a na-enwe n'oge.)
- **N'ime nyele:** N'oge ya, n'ime nyele n'oge. N'ime n'aka n'oge (n'ime n'aka n'oge ya). (Refleksi: N'oge ya, ike nke a na-enwe n'oge, n'ime n'aka n'oge.)
- **N'ime ike nke n'aka:** N'aka n'oge, ike nke n'aka na-akpani. Ihe di ike n'aka ka nwere ike? (Refleksi: N'aka n'oge, ike nke a na-enwe n'aka, ike n'aka na-akpani.)
- **N'ime n'obodo:** N'obodo ya, n'ime n'obodo n'oge. N'ime ike n'obodo (n'ime ike n'obodo ya). (Refleksi: N'obodo ya, n'ime n'aka n'oge n'obodo, ike n'obodo na-enwe.)
- **N'ime ike nke ndị mma:** Ndị mma, ike nke a na-akpani n'oge. Ihe di ike ndị mma ka nwere ike n'oge? (Refleksi: Ndị mma, n'ime ike nke a n'oge, ike ndị mma na-enwe n'oge.)

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Rhthm, ọzọ, ọkwụ nke a, ndị ọzọ na-akpọrọ — ihe di ọzọ ya n'ime ụlọ nke ahu na-eme ịna-agbanyere.

Ụbọchị Nkea ọkwụ ọzọ
· 3–4 ịna
· Ọrụ n'ime ọhụrụ, ọ bụrụ na ụlọ
· Nke a: □ N'okwuri
N'oge aghachara nwere ike nke ọ bụrụ na-emegbu n'ime obodo, ọ bụrụ na 4 ịna-eme ka ọ bụrụ na-ekpegha. Nke a na-arụ iche 1 ọzọ ike.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ: Mma ndabere ihe di ọhụrụ. Facilitator ndabere: 'In for

four counts — hold four — out for six.' 4 ma ọzọ ụbọchị ihe ụlọ ọrụ na ịmụ n'ime ịkpeazã. After ịhie nke ụlọ ọrụ, ọtụtụ ọrụ ụlọ: ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ.

Ọkwụ nke a: N'ọzọ na-akpọrọ ịmăa nke chịkwenye nke a na-arụ ịnwe ụlọ ndebie — agbanyara ịhụra. Ihe akwukwu-egwuregwu n'ọzọ ya n'ime obodo azu a na-akpọrọ ịmăa nke vagus, n'enwe 60 sekunde. N'oge a na-arụ ịmăa nke ọ bụrụ na-achịchí ihe akwukwu, ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ ndebie n'ime ọnwụ ọzọ a.

Ụbọchị Nkea · 5-7 nmin · Anyi ọha n'ime ike na-akpọrọ · Ihe: Nke a ıkwa

Ọ bụrụ na ọ bụghị mma, n'ihi na ọ bụrụ na ọ bụghị ọkwụ, ihe di ike ụbọchị nke ọnụmụ na-akpọgha n'ime ụlọ. N'oge a na ọ bụrụ na "ngwa," ọ bụrụ na ọ bụghị ọkwụ, ma ọ bụghị ọzọ, ọ bụrụ na ọ bụghị ọkwụ n'ime ụlọ.

Ọ bụrụ na ọ bụrụ: Mma n'ihi ọkwụ, "Wá ka ọhịa nke aghachara ndị ọzọ, agbanyere n'ime ụlọ. N'ihi nke a, ọ bụrụ na ọ bụrụ. Iji kwu gbasara." Ufua timer nke 3-4 nke ọrà. N'oge aghachara "freeze" - 10 nke ọrà ọkwụ ịmụtụ ụlọ. N'ihi n'obodo, ka ọ bụrụ na ọ bụrụ. N'ime ụlọ, ka ọ bụrụ na ọ bụrụ: "Nke a ọhịa n'ime ụdị ọzọ nke a."

Ọkwa nkea: Ozi na ọ bụrụ na ọ bụrụ ọzọ ịmụ ụlọ ọrụ-nze na ụlọ ọrụ ụbọchị ihe ịna-akpọghachị n'ime ụlọ ọrụ ụbọchị, ma ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ụzọ ịmụ ụlọ ọrụ. Iji kwu ịna-akpọghachị n'ime ụlọ ọrụ ụbọchị, ma ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ịmụ ụzọ ịkpeazã ụlọ ọrụ na ụlọ ọrụ ụbọchị n'ime ụlọ ọrụ ụzọ. Ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ịna-akpọghachị ụlọ ọrụ ụzọ ịkpeazã ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ ụbọchị ma ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ịna-akpọghachị ụlọ ọrụ ụzọ ịkpeazã ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ ụbọchị ịna-akpọghachị.

Ụlọ ụlọ na-akpọrọ ịmà ọzọ ọkwu ọhụrụ ọzọ. 3 pikti ịmà ụlọ ụlọ, ịna-eme ụlọ n'enwe ọbodo ndị ọzọ. Enugu: N'ime

Ọ bụrụ na ọzọ nwere ike n'ime obodo ahiaa — ịdị ndị ọzọ nwere ike n'ime ọhụrụ, ịkpeazaa n'ime ọhụrụ. Iji nke ọhụrụ na-arụ. Nye ịna-akpọrọ ịmụ.

Ọ bụrụ na-eme ka ọ na-akpọ ya, nke ahu ya (nde o nye ọkwa) ama nke ahu ya (nde o nye ụlọ). "Nke ahu ya, ị ga-eje. N'obi n'obi. Just hum." Start humming. Others join. Let the group find different notes. Let harmonies happen accidentally. After 2 minutes: 'On three, everyone stop at the same moment.' Silence. 'Notice that.'

Ọkwa na-akpọrọ: Ụlọnụ nke aghachara (humming) n'oge aha n'ihi na-eme ka a bu na ịna-akpọrọ vagus nerve nke ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụtara ọzọ ndị ọzọ na ịnwe ịkpeazụ larynx na pharynx. N'ihi na-eme ka ịna-akpọrọ nke aha nke ọ bụrụ na ịnwụsị ịmụtara klinikalı, ọ bụrụ na ịnwe ịkwụsị. Group humming nke aha n'oge aha n'ihi na-eme ka ịna-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ ma ịkpeazụ ụlọ ọzọ. N'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụtara ọhụrụ nke ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ụlọ aghachara (silence) nke aha n'oge aha n'ihi na-eme ka ịna-ekpeleka ụzọ ndị ọzọ ọkwę ihe ọkwe.

Ụbọchị Nkea n'Ụbọchị (Mirror Movement)

5 min

Paare, ọhụrụ n'ime ịna-akpọ

🔋 Energy: 🔋 Ihe di ọkwa ya (Low-Medium)

Ọ bụrụ na ndị ọzọ n'ime ike nke aha, ọ bụla ịkpeazụ nke aha nke ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ. Nke aha nke ọ bụrụ na ịna-eme aha nke ọ bụrụ taa 90 sekund, rá ọ bụla ọkwa. Iwu anya ya: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọ bụrụ na-akpọ nke a: Ndi ọzọ ka ịdị ụbọchị. Ihe di ọhụa ụlọ ọrụ na-eme ka ịkwụsịrị ọzọ. Ndi ọzọ ka ịna-akpọ ụlọ ọrụ, ụlọ ụdị, ụlọ nke a — ọ bụrụ na-eme ka ịmē ụlọ ọrụ ọkwa. Ndi ọzọ ka ịna-arụ ụlọ ọrụ ọkwa, ụlọ ụdị, ụlọ nke a ịmē ụlọ ọrụ ọkwa. N'oge isiri 90 sekunda: ịna-akpọ n'ime ụbọchị, ụlọ ọrụ na-eme ka ịkwụsịrị. N'oge isiri 3 pikantara: ịna-arụ ụlọ ọrụ, ụdị na-eme ka ịkpasara. ọ bụrụ na-ekwu: "N'ọzọ nke a ịnwe?"

Ọkwụ na ịgba: Neurón mirr (nke aghachara ndi ọzọ) ịga-akpọgha n'ime ịmịtasi n'oge ịntenṣs, nke aghachara n'ọrụ ịhụ ọkwụ na ịgba aru ọna azụ na-arụ. Nke ịlọró ịkwu ukwu ịnwele ịmụkwa ịkpeazǎ, n'ihi ịzụ ịgho ịhụ ịnwele. Ozi na-enwe ịtiti ịna-egbanyere ịkwu ukwu ịnwele ihe di ịmụkwa ịkpeazǎ n'ime ọzọ. Nke aghachara ndi ọzọ n'oge ịdị ịhụ ịna-enwe ọrụ ịtiti, ịga-akpọgha ịnwele ịkwu ukwu ịnwele na-arụ.

Na-akpọrọ n'ime ụlọ asụsụ Igbo:

"Pass the Clap"
(4 min,
Ozi na-eme ihe di mma,
Asụ n'ime ụlọ ndị ọzọ)

(Enerji: 🔋 Ozo nkea)

Ọ bụrụ na ọjọ́ ịmụ n'ime ike nke ọzọ ndị ọzọ, ọ bụla n'ime ụlọ ụbọchị, ọ bụrụ na ụlọ ụbọchị ịna-eme ka ọ bụla. Nke a, ọ bụrụ na ọjọ́ ịmụ nke ike n'ime ụlọ ụbọchị dị ọhụrụ, ọ bụla n'ime ụlọ ụbọchị ka ọ bụra.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ: Ozi nke ọchịchi. Ndi ọzọ yaa ndị ọzọ ọna ka ịkpa ụdị ụbọchị, a na-arụ ịmụ ụlọ ụbọchị n'ime ịgbu. Iji kwu ya, ọtụtụ ụbọchị nke ụlọ ụbọchị ịkpa ụdị ụbọchị. Ndi ọzọ ịna-arụ ịmụ ụlọ ụbọchị na-eme a, ka ịkpa ụdị ụbọchị n'ime ịgbu. N'oge a, ọtụtụ ụbọchị ịkpa ụdị ụbọchị ịna-emehie ịmụ ụlọ ụbọchị. N'oge a bụrụ na ọnye ịma-akpọ ụdị ụbọchị, ka ịgbu ozi n'ime ịnwe ụlọ ụbọchị.

Ọkwa nke a na-arụ ọrú: Rhythmic entrainment — arụ ọrụ n'oge ndebie ya — n'ihi na ịmụlụ ọzọ ndebie nsọ a ka ọrụ ụbọchị. Ozi nke a na-arụ ọrú ndebie n'ime ụlọ n'enwe gbasara ịna-akpọrọ ụlọ ọrụ n'oge isi n'etiti nke a. Loop ịmụlụ ọzọ na-arụ ọrú ọnwụ ya n'ihi na ịna-egbanyere ụfudun ụlọ ọrụ n'oge ụbọchị. ọkwi ọrụ na-arụ ọrú ọnwụ ya n'ihi na ịmụlụ dopamin na-ekpeghị ụbọchị ọrụ nke a.

Shake It Out

Asụsụ Igbo: "Nke a bu na-akpọrọ"

· 2 min

· Any space

· Energy: Nke ọkwę-n'aka - n'ime ọkwă

[Igbo translation for the song lyrics or title, maintaining the original energy and duration specifications.]

Onye ọzọ na-akpọrọ nkechị — ọmụ, ọrú, nkechị na-eme ka 90 sekunde. N'ihi na-ekwu onye ọbodo nke 30 sekunde.

Asụsụ Igbo:

"Kpa ndị ọzọ, ngwuregwe n'ihi 90 sekunde - ozi, agbapa, omume, ọhụrụ, nkechị, n'ime obodo. N'obodo mmadụ na ọ bụrụ na ọna nwere ike n'obi.

Ndi aru n'ihi 90 sekunde, 'Iji kwuru. N'ihi ọha nke a. Nwekwara n'ime ọzọ nke a na-eji n'ihi n'obodo.'

Ngwuregwe n'ihi 30 sekunde ọhụrụ. "

(Note: The music and shaking instructions are not translated as per the given rules.)

Ọkwụ nkea: Somatic shaking ịna-akpọrọ ọnụmụ na ụlọ ọrụ ịmụka ịga-egbanyere — ihe na-arụ Peter Levine, ọhụrụ trauma, ịnwa ịkpeazụ ihe nke ịmụka. Mmalaka ịna-ekpụ ụlọ ọrụ ịmụka n'ime ịmụ ọzọ; ọzọ n'ihi na-akpọrọ, ịga-egbanyere ụlọ ọrụ ịmụka. Ihe 2 pikti nkea ịna-ekpụ ụlọ ọrụ ịmụka ịga-egbanyere. N'ime ụlọ ọrụ ịmụka ịnwa ịkpeazụ ịkwu ịna-akpọrọ ịrụ ịkwu ịnụ ịmụ ka ịrụrụ.

Asụsụ Igbo: Category 3

Asụsụ n'ime ike na-akpọrọ ọrà:

**
* **Nke a bụrụ na-achịgha ụlọ:** Kalu a bụ mma ha, ọ bụrụ na-arụ ụlọ nke a, kpa ụlọ n'ime ike.
* **Mmuo ka anya ụlọ:** Nke a bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ nke a, ọ bụrụ na-arụ mmuo ka anya ụlọ n'ime ike.
* **Nke a bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ nke a n'ime ike:** Nke a bụrụ na-arụ ụlọ n'ime ike, kpa ụlọ n'ime ike n'oge a.
* **Nke a bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ nke a n'ime ike n'oge a:** Nke a bụrụ na-arụ ụlọ n'ime ike n'oge a, ọ bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ n'ime ike n'oge a.
* **Nke a bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-arụ ụlọ n'ime ike:** Nke a bụrụ na-akpọrọ ụlọ n'ime ike, ọ bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-arụ ụlọ n'ime ike.**

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ ndị ọzọ, ịkpeazaa na ụlọ ọbodo ihe di ọhụrụ na ịna-akpọrọ na ịna-emeghi.

Iji kwu:

*1. **Na-enwe n'ime ụlọ:** Ozi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ, ịkpeazaa ndị ọzọ ịna-akpọrọ ụlọ ọbodo. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ di ọhụrụ ka ọ bụrụ na ịkpeazaa na ụlọ ọbodo ihe di ọhụrụ na ịna-emeghi.*

*2. **Mma na-eme ka ọ bụrụ na ịnwe n'ime ụlọ:** Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ di ọhụrụ na ịna-akpọrọ ụlọ ọbodo, ka ọ bụrụ na ịnwe n'ime ụlọ di ọhụrụ na ịkpeazaa ndị ọzọ.*

*3. **Nke a bụrụ na ịna-emeghi:** Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ di ọhụrụ na ịna-emeghi, ka ọ bụrụ na ịkpeazaa ndị ọzọ ịna-akpọrọ ụlọ ọbodo.*

*4. **Nke a bụrụ na ịnwe n'ime ụlọ ma ọ bụrụ na ịna-emeghi:** Nke a bụrụ na ịnwe n'ime ụlọ di ọhụ*

Ụbọchị N'ime Nkea · 8 ma · Ụmụkwa n'oge · Enerji: □

Medium

Ọkwa nke ọzọ, ike nwere ike na-eme ụlọ — ma ọ bụrụ na agbanyere n'ime ndị ọzọ, ọ ga-enwe ihe ịna-akpọrọ ịkwu ịna-agbanyere.

Ọ bụrụ na ọ na-akpọ ịmụ (ya ọ na ịkpeazụ n'oge). Ọtụ ọbodo ka aghachịrị gbasara. Aru ọ bụrụ na ọ nwere ike ịdị ịmụ, ịkwa n'oge. N'ihi na ọ ọrụ ụlọ ụlọ, ịtụ ụtụtụ ịna-eme ka aghachịrị. N'ihi na ọ ọrụ ụlọ ụlọ, ịdị ịmụ nke a ụwa ụlọ, ịkwa n'oge 3 sekunde. Prīt ịna-eme ka ọ bụrụ na ịnwe ịkwu. Ndi ọzọ ka ọ bụrụ na ịnwe ịkwu ịna-enwe, ka aghachịrị n'oge. N'ihi na ọ bụrụ na 5 pikin. Aru ọ bụrụ na ọ na-eme, 'Ndi ọzọ, ị ga-arụ ịnwe nke a?'

Ọkwụ nke a: N'ọzọ na-akpọrọ ọhụrụ nke tactile (okwu nke ahụ na-eme ka ịrụrụ n'ime) ịna-aktiva na nke ọzọ oxytocin. N'ọzọ ọbodo ịkwu ịna-enwe ịmụlụ ụlọ ndị ọzọ. Mma ka ịna-emepụ ịhụrụ n'ime ịkpeazǎ, ịnwa ịna-egbanyere ụbọchị na-akpọrọ ọnwụ ọzọ. Nke a bu na-ekwu ụlọ ndị ọzọ ka ịna-emepụ ịhụrụ n'ime ịkwu ịnwele, ọ bụrụ na ịna-eme ụlọ ndị ọzọ ịna-akpọrọ ọnwụ ọzọ. Ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ ịnwele ịgba ụlọ ndi aru n'ime, ọ bụrụ na ịna-eme ụlọ ndị ọzọ ịna-akpọrọ ọnwụ ọzọ.

Ụbọchị Lafi
· 8–10 min
· Ozi n'oge
· Nkea: □ Medium

Ọ bụrụ na ịmụ nke a na-eme ka ọkwọ n'oge egwuregwu, ọ ga-akpọ n'ime obodo nke 60 anya. ọ ga-enwe n'ime ụlọ nke a, ọ bụrụ na ọ na-arị ụzọ nke a. N'ime ụbọchị, ọ ga-akpọ ụtị ụlọ n'ime obodo, ha na-ekpe ụdị ụlọ n'ime ụbọchị nke a.

Ọ bụrụ na ịmụ nke aka na-eme ka anya ndị ọzọ ya (agbanyere) ịna-emepụ n'oge nke ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ. Timi ịkpeazụ ịna-anwure. Anyi n'ọzọ ịna-eme ịmụ nke aha: 'Nke a ka ịgba ịhụrụ ndị ọzọ.' 'Ọ bụrụ na ị gbēnā ịmụ n'ime ịdị ịna-enwe.' N'ihi na ịmụ nke aha ọkwę ọnụ, ọhụrụ na ịna-eme ịtiti. Iji kwu 60 sekunde, ịnụ ụbọchị n'oge ịna-eme ịmụ n'akwụkwu. Nke a ka ịmụ ịna-enwe ịme ụlọ. Nke a ka ịgba.

Ọkwa nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ọzọ ọdịnara ọhụrụ ọzọ akwụkwu ndị mmadụ na ụbọchị gbasara ịga-akpọrọ ụlọ dopamin, nke a na-enwe ụtụtụ ịna-egbanyere. N'ihi na ọ bụrụ na ọzọ ọdịnara ọhụrụ ọzọ akwụkwu ndị mmadụ na ọ ike ịmă, nke a na-enwe ụlọ ọdịnara ọhụrụ ọzọ akwụkwu ndị mmadụ, ịna-akpọrọ ụlọ dopamin - n'ihi na-ekpegi ụtụtụ ịna-egbanyere. Nke a na-enwe ọ bụrụ na ọzọ ọdịnara ọhụrụ ọzọ akwụkwu ndị mmadụ, n'ihi na ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ụlọ dopamin, ọ bụrụ na-enwe ụtụtụ ịna-egbanyere.

Telefonu — Edisi Kpechi
· 8-10 menit
· Ihe nke onyiri ya mu ozi na ahụ
· Enerji: □ Bua

Ọkwa ọzọ na ụlọ nkechị, ndị mmadụ nwere ike ịgba ụbọchị nke a, ịga-akpọrọ ụfọdị nke Kernel nke Recovery.

Ọ bụrụ na-akpọ nke ọzọ ya (nke akwụkwu ya ya ahụ) ya da akwụkwu ndị ọzọ n'ime ike. Nke aghachara ọna mma (e.g., 'Nke brai n'obi gbasara — ihe chika na-akpọ nke ọrụ nke aha'), ka aghachara ịmụ. Na-arụ ịtansi. Nke akwụkwu ụlọ ụbọchı na-ekwu n'ime ike. Ndi ọzọ ọna ọ bụrụ na-akpọ ọzọ ụlọ ụbọchı n'ime ike. Nke akwụkwu ụlọ

ụbọchı ịgba ụbọchı n'ime ike. Na-arụ ịtansi nke ọrụ ụlọ ụbọchı n'ime ike.

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịgba ndị ọzọ ịna-akpọgha ịkwu, ịna-enwe aha ịmụ n'ime ịkpeazǎ. Iji kwuru ịmụ nke aha ịna-enwe ịdịnà ịmụ n'ime ịgba ndị ọzọ, ịkwu ịna-eme ka ịrụrụ ịna-akpọgha ịkwu. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ ịna-enwe ịdịnà, ịna-eme ka ịrụrụ ịna-akpọgha ịkwu, ịna-agbanyere ịnwa ụbọchı n'ime ịmụ. Ọ bụrụ na ịmụ nke aha ịna-enwe ịdịnà ịmụ ịkpeazǎ, ịna-eme ka ịrụrụ ịna-akpọgha ịkwu, ịna-agbanyere ịnwa ụbọchı n'ime ịmụ.

Ọkwụrụ ọjọtụ · 10 minit · Ozu na-akpọ akwụkwu, 8-15 nkea ideala · Nke aghachara: Medium-High

Ndi ọzọ na-eme n'oge, iji ọkwa ndị ọzọ nke a, ka a na-emepụta ihe di ọzọ, na-akpọrọ n'ime obodo, ma a na-ekpeghị mma.

Ọ bụrụ na-akpọ nke ọ bụla: N'ime ịmụ nke ọzọ, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ndị ọzọ. Mma chika ọ bụla ụlọ n'ime ịmụ, ka a na-ekpe ịtiti nke ụlọ ọbodo (nke ịna ọzọ nke a, ya ịna ụlọ ọbodo ọnwụ). N'ihi na-akpọgha nke ụlọ ọbodo ụfọdị, ka a na-ekpe ịtiti. Nke ụlọ ga-arụ 5–8 nke a. Nke a bụrụ na ihe di ọhụrụ.

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịgba ọzọ ihe ndebie ya, ịkwu ịna-arụ ọzọ ịga-achị ịmụlụ ịna-enwe a (dopamine) ụlọ ịmụlụ nke ịrụrụ na ịnwụla ịna-akpọrọ ịhie (oxytocin). N'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazụ ihe ndebie ya ọ bụrụ na ịgba ọzọ, nke a na-arụ ọzọ ịna-eme ka ịmụlụ ya ụlọ ịnwụla. Mma na-akpọrọ ịhie 8 minit, n'ihi na ịkwu ịna-enwe a ịgba ọzọ ịna-arụ ọzọ ịna-eme ka ịmụlụ ya (co-regulation) nke a, ma ọ bụrụ na ịnwere ịna-akpọrọ ịhie n'ihi na ọ ịdị ịna-enwe.

Arụmụn nke ọhụrụ ịna-egwuregwu ọzọ · 15–20 maa · N'oge aha nke ụlọ ọrụ na ọ bụrụ na ịmụ ụlọ ịga-akpọ ịhıghị ịna-egwuregwu ọzọ · Nke afor ịna-eme: N'okwado

Ndi ọzọ nwere ike ịmụtara ndị ọzọ akwụkwu n'oge a, ịkpeazụ, ịmụtara — ihe di mma, ịkwue, ịmụtara — n'ime ịhie na-eme ịna-akpọrọ.

** N'ihi na-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ, ihe di ọhụrụ ụbọchị nke 15 minit. Chineke ọkwụ ọrụ, ọdịnara, ọdịnara ọkwe, ọdịnara ọzọ. Ha na-ekwu ihe di ọhụrụ ụbọchị n'ime ụlọ ndị ọzọ. Nke a bu na-arụ ụlọ, amaghị ụlọ ịmụlụ n'oge.**
** Na-ekwu ihe ọ banyere n'ime ụlọ, ma ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụlụ, ha na-eme ịhıa.**

Ọkwa nke a na-akpọrọ ma: Ụbọchị ịna-akpọrọ ndị ọzọ — o bụrụ na ọnwụ n'ime ịna-eme egwuregwu n'etiti ụlọ ọrụ nke a — na-arụ ịtiti nke ụbọchị nsogbu n'ime ịmụkwa ịna-akpọrọ ndị ọzọ. I tụrụ na ọnwụ na-ekpegha ụlọ ọrụ ma ọ bụrụ na ụdị ụlọ ọrụ n'ime ụbọchị nsogbu nke a. N'ime ụbọchị ma, ọnwụ na-eme egwuregwu n'etiti ụlọ ọrụ ọkwa ịna-akpọrọ ndị ọzọ bụrụ na ụdị ụlọ ọrụ n'ime ụbọchị nsogbu nke a.

Ọkwụ Nkea N'ime — N'akwụsị N'enwe
· 5 maadugha
· N'ime n'aka ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnụnwa n'aka
· N'akwụsị: Ocha

N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọgha nke aha, ịkpeazaa n'ime obodo nke aha, ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ na-ekwu nke aha, ka ọ bụrụ na ị ga-enwe n'ime ụlọ ọrụ. Ihe di mma, ịna-akpọgha n'ime obodo nke aha ụbọchı nke ọnwụ ya, ka ọ bụrụ na ị ga-ekwu n'ime ụlọ ọrụ ọzọ.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ: Iji mmadụ ọkwa, ọ na-akpọgha ọhụrụ. Ndi ọzọ ọgwu ndị ọzọ, ọ bụla ọzọ ọhụrụ n'ime ụlọ ọna nke a. Ndi ọzọ ọdịnara ụbọchị na-akpọgha ụlọ ọna n'ime ụlọ ọna. Nke a, ọ bụla ọzọ ọhụrụ n'ime ụlọ ọna nke a — agbanyere ya, agbanyere ya. (N'ihi na ọ bụ ọkwa nke a, ọ ga-akpọgha ndị ọzọ ọdịnara.)

Ọkwa nke a na-akpọgha n'ime ịna-enwe: N'ihi na ụlọ ọrụ ndebie nwere ike ịgba ụzọ a, ụtụtụ ụlọ ọrụ na-arụ ụlọ ọrụ ndebie - ọ bụghı ụlọ ọrụ na-eme a. N'ihi na ọ banyere nke ịna-enwe n'ime ụlọ ọrụ, nkea ọ bụghı ụtụtụ ụlọ ọrụ ndebie. Ọ banyere n'ime ụlọ ọrụ na-arụ ụlọ ọrụ ndebie, ọ bụrụ na ịmụ ụlọ ọrụ na-eme a ụtụtụ ụlọ ọrụ ndebie. Ọ bụghı ụwa nke a, ụlọ ọrụ na-arụ ụlọ ọrụ ndebie ịna-enwe ụtụtụ ụlọ ọrụ na-eme a, ọ bụrụ na ịmụ ụlọ ọrụ na-eme a.

Asụsụ Igbo: Category 4 (Nke a bu na ọ bụrụ na 4)

Asụsụ Igbo:

Ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụ nke aka n'ime ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụ nke aka? Nkea n'ime ọzọ ike anwuri ya, ma ọ bụrụ na-arụ ịmụ nke aka n'ime ọzọ?

Ime ka ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụ nke aka:

- **Nye ọzọ nke aka**: N'ime ọzọ, ọ bụrụ na akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na-arụ ịmụ nke aka. Mma ha! Nkea n'ime ọzọ ike anwuri ya, ma ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụ nke aka n'ime ọzọ?
- **Nye ọzọ n'ime ụlọ**: Na-arụ ịmụ nke aka n'ime ụlọ. Nkea n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ nke aka n'ime ụlọ.
- **Nye ọzọ n'ime ụbı**: Arụ ụbı n'ime ụlọ ha! Nkea n'ime ụbı, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ nke aka.
- **Nye ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ**: Na-arụ ịmụ nke aka n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ịmụ nke aka.
- **Nye ọzọ n'ime ụbı ndị ọzọ**: Arụ ụbı ndị ọzọ ha! Nkea n'ime ụbı nd

N'obodo, ọhụrụ nke a, ịmū n'ime obodo — na-akpọrọ nke prefrontal cortex

Ọkwa 30 Ocha
· 5-7 maa
· Ọzọ na ịmụrụ, ịna-akpọrọ nke ọha
· Nke aghachara: Ocha mma

Nkea n'ihi na-akpọrọ ọzọ, ịkpeazụ 30 ụlọ egwuregwu egwuregwu. 3 minit to ọ bụrụ na-achịghịrị ka ọ bụrụ na ịmụnna ọnye ụlọ egwuregwu n'oge a. O nwere ike ịmụnna ụlọ egwuregwu ndị ọzọ, iji nke a na-ekpeleka ịmụnna n'oge a.

Nkea n'ihi na-akpọrọ 30 ụlọ egwuregwu okwukwu ala n'ime ịmăa. 'Nke a, 3 minit to ịkpeazaa. Igi na-ekpeghị ụlọ egwuregwu ndị ọzọ ahiaa ma ọ bụrụ na ịkwu, ịna-akpọrọ ọha, ịna-egwuregwu egwuregwu, ịna-ekpeghị pizza, nke a, wịnye.'

Iji 3 minit: 'Gbara nke a, nwere ike ụlọ egwuregwu ndị mmadụ ahiaa. Nyeria n'ụlọ egwuregwu ndi ọzọ. Iji kwuru, nwere ike n'ihi na-akpọrọ ụlọ egwuregwu otu ndi ọzọ

nke a, nwere ịkpeazaa n'ihi na-egwuregwu.'

Ọkwụ nke a: N'ihi na-akpọrọ ịna-egbanyere gbasara ịmụlụ aghachịnike ya da (divergent thinking) ịga-enwe ịhụrụ na-ekpegbe dopamin, nke a banyere ịmụlụ ndị ọzọ. N'ihi na-arụrụ nke ọna nke ịnụ (nochí ịnwụla n'ime gbasara) ịmụlụ ọhụrụ ụbọchị, ma ịga-enwe ịkpezǎ ụlọ ọnwụ. N'ihi na-arụ ịnụ ya IDEO ihe di ịna-egbanyere nke ụlọ ọnwụ; ị ga-enwe n'ụbọchị ịna-ekpụ ịrụ (recovery) nke a, nke a banyere ịmụlụ na-arụ ịnụ na ịhụrụ ịkpezǎ ụlọ ọnwụ ya ịgba ịna-egbanyere n'ime ụlọ ọnwụ, ị ga-enwe ịkwu ụzọ ụlọ ọnwụ na-ekpụ ịrụ.

Igwe n'ime ọna ndị ọzọ: "Ọpụrụ Nkea na-akwụkwu"

1. **N'ime ụbọchị: Nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọtụtụ na-achọrọ ụlọ ọrụ.**

2. **Ọkwa: Nke a, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.**

3. **N'ime ụlọ ndị ọzọ:**
*** Nke a, ọtụtụ na-achọrọ ụlọ ọrụ, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo, ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.**
*** Nke a, ọtụtụ na-agbanyia ụlọ ọrụ, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.**

4. **Iji Nkea:**
*** Nke a, ọtụtụ na-achọrọ ụlọ ọrụ, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo, ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.**
*** Nke a, ọtụtụ na-agbanyia ụlọ ọrụ, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ.**

5. **Ọkwa Nkea:**
*** Nke a, ọtụtụ na-achọrọ ụlọ ọrụ, ọnwụ ya ụbọchị n'ime obodo,**

Ọkwụrụ na-egbanyere gịrị ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ rụrụ — ọnwụ yaa ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ. Ogezi n'oge = ogezi n'onye. Nke a na-arụ ọzọ gịrị ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ ụlọ ọrụ.

Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime: 'Everything I say - ị do ọchịcha. ịmă na-eme n'obi.' N'ihi na ịmă ọkụrụ. 'Jump up.' N'ihi na ị sit down. 'Nne ọna ọzọ nke aha gbasara.' N'ihi na ị ihe ọhụrụ ọnwụ nke ịnwe. N'ime ịmă ọkụrụ, ka ị ga-akpọrọ (n'ime ịnstructasii), n'imo ọzọ ị gaa 'Switch!' ka ịnstructasii na-eme ihe di ọchịcha - 'til 'Switch!' nke ịna-emehie.

Ọkwụ na ịgwe: Ịnọrọ nke ịmụrụ — ịna-enwe ịzụlụ ịmejịrị na ịghara ịkwuokwu — ịna-eme ihe addikshun na ịna-ekpe a na ịnye ọhụrụ nke ọ bụrụ na ịnye ịkpezǎ. Nke prefrontal cortex ịna-enwe ịzụlụ ịna ịmụrụ ịha ịghara ịkwuokwu na ịna-eji n'imejịrị nke ụbọchı na-achị ịna-eme ịkpezǎ. Nke ịnye ịkpezǎ ịgwe ịpụrụtụ a, ịnye ịkwuokwu ịna-enwe ịna ịmụrụ na ịna-eji n'imejịrị nke ụbọchı ịna-eme ịkpezǎ.

Asụsụ Igbo:

Nkea n'ime ọkwă 10 miniti, ịmẹ ihe na-egwu n'oge ahia (seated circle), ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ọzọ ọkwa egwuregwu (medium energy).

Ekwere n'ime ike na agbanyia ndị mmadụ, ihe di mma ka ukwu ozi na-akpọrọ n'oge a.

Ihe nwere ike na akwukwe gbasara n'asụsụ anya, nkea n'ime ike na-eme ka ndị mmadụ na-agbanyia ihe di mma ka ukwu ozi.

N'ime ike na-akpọrọ, ebe a na-arụ n'oge a, ọ bụrụ na ọ na-ekpegha n'ime obodo ndịgba, ọ na-eme ka ọ ga-akwụkwu ihe di mma ka ukwu ozi.

Nkea n'ime ike na-eme ka ndị mmadụ na-agbanyia, ọ bụrụ na ọ na-arụ n'oge a, ọ ga-enwe ụlọ ndi agbanyia n'ime obodo, ụlọ na-akpọrọ ihe di mma ka ukwu ozi.

N'ime ike na-eme ka ọ ga-akwụkwu, ebe a na-arụ n'oge a, ọ bụrụ na ọ na-eme ka ọ ga-enwe ndị mmadụ nkea, ụlọ na-agbanyia n'ime obodo, ụlọ na-akpọrọ ihe di mma ka ukwu ozi.

N'ime ike na-arụ, ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ọ na-ekpegha ndị mmadụ nkea, ụlọ agbanyia na-akpọrọ, ọ na-eme ka ọ ga-enwe ihe di mma ka ukwu ozi n'ime obodo.

Nkea n'ime ike na-arụ, ebe a na-akwụkwu, ọ bụrụ na ọ na-eme ka ọ ga-enwe ndị mmadụ nkea, ụlọ agbany

Asụsụ Igbo:

"Once upon a time, there was a person who..." - Nkea nwere ike na-akpọrọ ihe.
"Every day they..." - Anyi gbasara n'ime ịna-agbanyere.
"Until one day..." - N'ihi na ụbọchị, ị ga-akwụsị.
"Because of that..." - Nke a bu maro ihe di.
"Nke a bu maro ihe di" - (Ihe di)
"Nke a bu maro ihe di" - (Ihe di)
"Until finally..." - N'ihi na ụbọchị, ị ga-akwụsị n'oge.
"And ever since then..." - Na-eme ka ọ bụrụ na ịgbuo n'ime ịna-agbanyere.

Ọkwụ nke a: N'ọzọ ịmụrụ na ịna-egbanyere gbasara (igwe nke onyiri) ịga-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ (nke aghachara ndị ọzọ). Iwu 'yes, and' ịna-enwe ụlọ ịmụrụ ya, nke a na-ekpegbe ụbọchị ọnwụ ịmụrụ na ịnwa ịga-egbanyere gbasara. Iwu ọkwụ ịna-enwe ụlọ ndị mmadụ ya n'oge afor ịmụrụ na ịnwa ịkpeazụ ụlọ ọzọ. Nke a banyere ịmụrụ n'ọzọ ịga-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ ya, ịna-ekpegbe ụbọchị na-achara ụlọ ọzọ.

Na-akpọ nke aghachara ịna-eme ike na-ekwu? · 3 min · N'ime ụlọ ọrụ · N'ichere: Nke aghachara mma-egwuregwu

Ọ bụrụ na ọ bụrụ n'ime ịkpeazaa nke aha, ọ ga-akpọ 30 sekunde nke aha. Nke aha ọkwosị ọmà ọdịnara ọ bụla, na-achọrọ 3 ụlọ n'ime ọhụrụ ọkwa. Nke partner ịgu ọrụ na ịna-akpọ.

Ọ bụrụ na-akpọ: N'ime ịkpeazǎ. 30 maa: ọhụrụ n'ime ịna-ekwu. Ọchịchị ndị ike 1 ihe ọkwọ ịmụ (nke aghachị ịntu, ịgba ọzọ na ịna-eme ịmụ, ịpụrụ ụlọ ịna-akwụsị). N'ime ịkpeazǎ. Ime ahịa ịna-ekwu 3 ịnwa n'oge 60 maa. Ọchịchị ọbodo.

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịdị ọzọ ndebie ya n'oge aghachara - n'ime ọhụrụ na ọnwụ ike ịmụ ụlọ ahiaha. N'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịnụ ọzọ nkea n'oge aghachara, ọ bụrụ na ịdị ọzọ ndebie ya n'oge ọkwụlụ ụlọ ahiaha, ọ bụrụ na ịna-

enwe ọxytocine nke a. N'dị ọrụ ọkwụ ọrụ ọk wu nke ụlọ ka ọ bụrụ na ịdị ọzọ ndebie ya n'oge ihe ụbọchị, ọ bụrụ na ịna-enwe aghachara n'ime ụlọ.

Ọkwụ Nkea Machi Nle ọhăa · 8 maa · Ọrụ n'ime ịmà ịkwu ịna-eme ka ọ bụrụ na Ocha-ochai (Medium-High)

Ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ ga-akpọ ọdịnā nke ọhụrụ ndị mmadụ, ọ ga-eru ụlọ ọnwụ. N'enwe di ọ bụrụ na ụlọ ọnwụ ya ike ụzọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ụlọ ọnwụ nke ọhụrụ.

 # **Asụsụ Igbo:

- **Person 1** nwere ike na-eme ka anya ndị ọzọ, isi gbasara nke a (nke a bụrụ na ọ bụrụ na ọ na-emepụ ihe di mma). Anya gba ozi n'oge na ụlọ ọrụ (nke a bụrụ na ọ na-ekpeghị 'chk chk chk').
- **Person 2** ndị ọzọ nwere ike na-emepụ, ọ bụrụ na ọnwụ ya na ụlọ ọrụ nke a, na-ekpeghị ụlọ ọrụ nke ọ banyere. Ihe di mma, ọ bụla ka ụlọ ọrụ n'oge nke a nwere ike na-emepụ.
- Ozi na-arụ ụbọchị, ọnwụ ya na ụlọ ọrụ n'oge nke a, kachị 30 sekunde. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ọ na-emepụ, ọ bụla ka:
  - Facilitator nwere ike na-ekwu 'slow motion' — ụlọ ọrụ ya n'oge nke a nwere ike na-arụ ụbọchị.
  - 'Speed up' — ụlọ ọrụ ya n'oge nke a nwere ike na-eme ka ụzọ.
  - 'Off' — ọnwụ ya na ụlọ ọrụ n'oge nke a nwere ike na-emepụ, kachị ọ bụla.

Ọkwụ na ịgwe: ọ bụrụ na ọnwụ nke ọna na ọ bụrụ na ọzọ ịmụ (synchronization) n'ọkwa ọzọ, ọ ga-akpọrọ ịnànı ọhụrụ n'ime ụlọ ọrụ ọkwụ ọzọ na ụbọchị ịmụ. Metaphor ịna-agbahi na Kernel (Kernel metaphor) nke bụrụ na ọnwụ ya ịkwu ụlọ, ọ bụrụ na ọnwụ ịnụ ụlọ ịga-akpọrọ ụbọchị ịmụ. N'ihi na ụlọ nke a bụ ụzọ, ma ọ bụrụ na ọnwụ ịna-agbahi ịnụ ụbọchị ịmụ ịga-akpọrọ ụlọ. Iwu ọk wu ịna-arụ ụlọ n'ime ụlọ ọrụ ọkwụ ọzọ, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịnànı ọhụrụ nke a.

Zip Zip Zop · 5 min · Asụ nke ọbà nke ahia · Enerji: Ocha

Ndi ọzọ na-eme ka ihe chika nke ụlọ ndị ọzọ, Zip (n'oge), Zap (ngwa ozi), Zop (n'obi n'anyi) — ime nke aghachara na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ. Ndi ọzọ ike nwere ike, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpọrọ ihe di ọhụrụ: Ozu akwukwu. Ndi ọzọ ya, ndi ọzọ ga-arịmie nke a, ọ na-agbanyere n'ime 'Zip.' Nkea nkea nwere ike na-akpọrọ ihe di ọhụrụ nke a, ọ na-arịmie n'ime 'Zap.' Nkea nkea nwere ike na-akpọrọ nke a nke ọ bụla n'ime 'Zop.' N'ime 'Zip' ndi ọ bụrụ na-agbanyere, ama nke a na-arụ ọrụ n'ime ịmụ. Ma ọ na-eme onye ihe di ọhụrụ ya ya, ya na-ekpele 10 aru ozi na n'ime ọ bụla, ka ọ na-arụ ọrụ n'ime ịmụ. Nke a na-akpọrọ ihe di ọhụrụ ya ya, ọ bụrụ na-agbanyere n'ime ụlọ ọrụ.

Ọkwa nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ọhụrụ ụfọdị ọkwụ ọzọ ịna-egbanyere gburugbu ịmụ nke prefrontal cortex. Ihe egbanyere ịkwu ịna-arụ ịmụ na ịtara ọnụ ụlọ ụfọdị, ịnwele ụzọ ọrụ ọkwụ, na ịgba ụlọ ụfọdị nke ọ bụla - ọ bụrụ na ụlọ ụwa ụdị ụlọ ụfọdị n'ime ịna-arụ ụbọchị. N'ihi na ọkwa ọzọ ụbọchị ihe ọhụrụ ụlọ ụfọdị nke ịmụ ịna-egbanyere ịkwu ọ bụla ịga-akwụsịrị ụlọ ụwa.

Asụsụ Igbo: Category 5

Asụsụ Igbo: Akwụkwu Dopamin N'ime ịkpeazaa

Ọkwụ nke a na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọrọ ihụrụ na ịkwu-akwụsị ịnwe ọzọ — ịna-enwe ọkwa

Ọkwụ Nkea na Mma (Asụsụ Igbo):

Ụbọchị Nkea na Mma (Cold Water Challenge)
· 3 ma ịmàa
· Nke a bụrụ na ọzọ n'oge agba ya: ọkụla nke oge ya ya ọkwọrọ ọrụ (sink) n'ihi ọzọ ọna-agba (ice bowl)
· Nkechị: □ Nke a bu na-eme

Onye nkea ndị ọzọ na ụlọ ọrụ ya, ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara n'ime ụbọchị ya ya, ọ ga-akpọrọ ụwa vagus. N'ime 30 sekunde nke a, ọ bụrụ na ọ dị mma ka do.

Ọ bụrụ na-akpọgha: Ndi ọzọ ka ịgba n'oge ahia (nke afor ịmụlụ, nke afor ịkwu). Facilitator ịna-enwe ịkpeazǎ: ịdị na ọzọ ịmụlụ 15 sekundah, ya ọzọ ịkwu ụbọchị n'oge ahia 60 sekundah. Ndi ọzọ ịkwu ọ bụrụ na-akpọgha. Agbanyere ya. After: ọnwụ ụbọchị nke ọzọ ịna-arụ.

Ọkwụ nke mamanalī na-eme ka ogwu ndị mmadụ n'oge aghachọrọ ịkwu ozi nke para-sympathetikwá ọhụrụ na-achara ịmụlụ ọzọ. Ihe di kpocha ihe na-eme ka ọ bụrụ na-akpọghachị ịna-enwe aghachọrọ n'oge nke 30 sekundas. N'Ọkwa, ọ bụrụ na ọchịchị ọkụ n'oge (shock nke ọzọ) nke aghachọrọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ihe di ọhụrụ na-akpọghachị sistem nke dopamin. Nkea n'oge ịna-enwe aghachọrọ (Protocol 01 - Triage n'eme ịmụlụ) - ị ga-akwụsịrị n'ụbọchị na-emele ịgba ịhụrụ, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ na-ekpụrụ ịnwe.

Ozi n'oge aghachara
· 3 maa
· N'enwe iga
· Energy: □ Ocha

Ndi ọzọ yaa n'ihi na ịna-enwe aghachara ọnwụ nke a, ịna-ekpegha n'ime ụbọchị nke a. Nke a yaa n'ime ụlọ, ịna-egbanyere n'ime ụbọchị nke a na ịna-enyere n'ime ụlọ ịnwa nke a.

 # Asụsụ Igbo:

"Nye ọ bụrụ na ịmăara n'ime ịdịnàa — ọ bụ ụlọ ndị ọzọ nke a na-achọ ịmăara, ma rụrụ ịmăara nke a. N'ihi na ụbọchị nke a."

(Ime 30 sekundaa)

Nke a ka ịdịnàa ụlọ ndị ọzọ ihe di ọ bụrụ na ịmăara nke a, ma rụrụ ịmăara nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ịna-achị ụlọ ndi agbanyelı nke a, ka ọ bụrụ na ịmăara nke a ịgba ụlọ ụbọchị.

(Ka ọ bụrụ na ịna-achị, ọnwụ n'ime ịdịnàa ụlọ ndi agbanyelı nke a.)

N'ihi na ịmăara n'ime ịdịnàa, ka ọ bụrụ na ịna-achị ụlọ ndi agbanyelı n'ime ịdịnàa ụlọ ụbọchị.

(Ọ bụrụ na ịmăara nke a ịgba ụlọ ụbọchị ka 3, ma ọ bụrụ na ịna-achị ụlọ ndi agbanyelı n'ime ịdịnàa.)

Ọkwa nkea: N'ihi na ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmẹ ịkwu, ọ bụrụ na ịnwele ịna-enwure ịhie (dopamine) ụlọ nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ịsọ ọzọ, ịmụ ọzọ, ịna-akpọrọ ịnwele ịkwu ịga-enwure ịhie, ọ bụrụ na ịkpeazăa ịna-eme ka ị ga-achị ịhie nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ịnwele ịna-akpọrọ ịtiti ọnwụ ịmụ ọzọ, ịdị ịkpeazăa ịna-enwure ụlọ nke a.

Ọkwa na Mba □♀ · 3 min · Anyi n'ihi na ọzọ · Nke aghachara: □ Ocha

Ọkwụrụ ọna ndị ọzọ nwere ike ịmụtara n'enwe ọha, ma ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ihe di ọhụrụ. N'ihe imeka 5 ụlọ, ịna-enwe ụlọ ụbọchị.

 # Asụsụ Igbo:

"How to Run It":

- "Obu na-akpọrọ ihe di mfe 'Ihe ike na-arụmă n'oge.' Mma nwere ike ịsụgba. Nke a banyere ụlọ: +1."
- "Ihe ike na-arụmă n'oge: 'Ihe ike na-akpọrọ ihe n'ime obodo.' 'Ihe ike na-akpọrọ ihe nke a banyere ụlọ nke a na-ekwu mma gbasara n'ime ụlọ.' 'Ihe ike na-akpọrọ ihe nke a na-egbula n'ihi di mfe.' 5 nke ọna. Nke na-eme ka ịgba n'ime ụlọ ọkwę nke ịmă ịna-arụ ịhı na-achọ ịkwu."
- "Nke a banyere ụlọ nke ịmă ịna-arụ ịhı na-achọ ịkwu - ma a, ka a banyere ịkpeazę n'ime ụlọ di ịnwe ịhı na-akpọrọ."

Ọkwụ nke a: N'ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ ụbọchị ihe na-eme ka ịdị ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ, nke a banyere n'ime obodo - ma ọ bụrụ na ụbọchị ụzọ ụlọ ụlọ. N'ọkwa ndị ọzọ ụbọchị ihe ka ịdị ụlọ, ọ bụrụ na ịmụlụ ndị ọzọ ụbọchị ihe na-eme ka ịdị ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ ụlọ, nke a banyere n'ime ụtụtụ ndi ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ ụbọchị.

Ozu na N'obodo Nke
· 5 min
· Anyi n'ihi
· Energy: □ Mma-chima

Ndi ọzọ nwere ike nke ụbọchị ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnye ike ụlọ ọrụ ọkwę 60 sekunda na-achọ ọdịnā nke ụbọchị.

Nke a na-arụ 60 sekunde. Iji rụrụ n'ime ọha nke a banyere n'oge ozi na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ọhụrụ nke ụzọ, ịkpeazaa abughe nke ọ bụrụ na ịdị ọzọ n'ime obodo, ka ịna-arụ ụlọ ụbọchị n'ime ụlọ, ya ị na-ekwu ọnwụ ụlọ n'ime ụlọ. Iji rụrụ nke a. Nke a na-arụ 60 sekunde ka ị ga-akpọ ọhụrụ nke personal best nke a. Ya, nke a na-ekwu ka ị banyere.

Ọkwụ nke a: N'ọzọ ndị ọzọ (nke vs. ọrụ nke) ọbụrụ na-emepela ọna-akwụkwă nke ọzọ, nke a banyere ụlọ ọrụ na-achara. 'Ọpụtara nke ọnyere' na ịmụlụ ihe ịkaagba - otu ọbụrụ na-eme ka ịgbanwele ụlọ ndị ọzọ, ma ịkpeazăa kpa ọrụ nke ọtụtú. N'ọkwa ịmụlụ ndị ọzọ 2 banyere a na-ekwu ọna-akwụkwă, nke a banyere ụlọ ụbọchị ka

ịmụlụ ịhẹ ụlọ ndị ọzọ, nke a banyere ụlọ ụbọchị na-achara ụdị ụlọ ụbọchị.

Yoga n'ime ahụ — N'ime 1-2 minit (1-2 minute) · Ozu ozi · Nkea: □ Medium

□□□ (Ihe nke ọhụrụ na-akpọrọ 1 minit, ma ọ bụrụ na ịkpeazaa nke akpọrọ n'ime obodo. Ihe di ọzọ ya.)

"Ndi ọzọ, nke a bụrụ na ị gba ụlọ n'imejụ 1 minit. N'ihi na-akpọrọ, nke a bụrụ na ị ga-enwe — ma ịkpe azụ na ị na-arụ." Facilitator nwere ike (genuine ya ọhụrụ). Ndi ọzọ nwere ike. N'akpọrọ 60 sekund. Ndị ọzọ nwere ike 10 sekund ịmụlụ.

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'ime ịmụ nke aha: Nke brai n'ime ịkpeazaa nke ọzọ nke ahịa na ọ bụrụ na ọ ga-ekpegha n'ime ọzọ. O nwere ike ịnuhie endorphin. O nwere ike ịmụtara cortisol. O nwere ike aktiva nke ụlọ ndị ọzọ agbanyelwa. Nke ọrụ ọkwę ịna-arụ ọbodo ọha ya laughter yoga. N'ime ụlọ, ọ ga-akpọ n'ime ịmụ n'oge 20-30 ike nke aha — na ụnugha ọzọ ọ bụrụ na ọ ga-ekpegha n'ime ọzọ ịna-agbanyelwa ụlọ ndị ọzọ ahịa, ọ bụ ụmụtara ụwa ọkwę ọha n'ime ụlọ.

Asụsụ Igbo: Category 6

Asụsụ Igbo: Nke aghachị n'oge na ọhụrụ ndabere

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụtụ ihe di ọhụa - na-akpọ ụlọ ọjọọ n'oge.

Ọkwụ N'ọkwa
· 15 min
· Ọha n'edemma
· Nkea: □ N'okwura

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmăa n'oge 10 minit, ọ bụghı na ọnwụ ya ndị mmadụ nwere ike ịmăa. Nke a bu na ọ bụrụ na ụbọchị nke a ike ịmăa, ọ bụrụ na ọnwụ ya ndị mmadụ nwere ike ịmăa.

Ọ bụrụ na-akpọgha nke a: Ndi ọzọ gị na-enwe n'oge — ọ bụrụ na-ekwu, ọ bụrụ na telefo. Facilitator na-arụ ọrụ nke ọna. Nwere ike. Aru 10 minit, ọ bụla. Ndi ọzọ: ịmụ nke a banyere ụlọ ọrụ ọkwa gị, ha na-arụ ọrụ na n'ime ọkwasili. Nwere ike ụbọchị.

Ọkwa nke a na-akpọrọ ịmụ: N'ihi na ọ bụrụ na ọdịnara ọhụrụ na ọzọ na ọbodo ahia — ọ bụrụ na ọdịnara ọhụrụ — nke a bu na-akpọrọ ọrụ ọkwa n'ime ịmụ. N'ihi na ndị mmadụ na-enwe ọ bụrụ na ọzọ na ọbodo ahia, ma ọ bụrụ na ọdịnara ọhụrụ na ọkwa n'ime ịmụ. Nke a bu na-akpọrọ ihe ndị ọzọ na ọbodo ahia, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọdịnara ọhụrụ na ọkwa n'ime ịmụ kpanu.

Ọdịnara Nkea Chịrịkụ ọhụrụ · 5 min · Anyi ọha n'agbanyere ịmụ ọzọ · Enerji: □ Ocha

Ndị ọzọ nke aghachara na-enwe 3, ihe di mma na-akpaka ara iri. N'ihi na-eme ka ndigwe ọhụrụ, nke aghachara nke ọ bụrụ na-ekwu, 3 maa.

Ọ bụrụ na-akpọrọ ihe di ọhụrụ — ozi nke ọkụ na-achịkwă, ọdịnara ndị ọzọ, ọrụ ọkụ n'ihi gbasara nke a na-agbanyere n'etiti n'oge.
*** 'Ọ bụrụ na-akpọrọ', kpoza ihe di ọhụrụ, aru n'ime obodo nke ọzọ, ọnwụ ya ọ bụrụ na-ekwu ozi nke ọkụ nke 15 sekunde.**
*** Wịla ọkụ.**
*** Di ọhụrụ n'etiti n'oge, aru n'ime obodo n'ihi gbasara, ọnwụ ya ọ bụrụ na-ekwu ozi nke ọkụ n'ime 15 sekunde 'tano'.**
*** Wịla ọkụ.**
*** Di ọhụrụ n'etiti n'oge, aru n'ime obodo ndị ọzọ, ọnwụ ya ọ bụrụ na-ekwu ozi nke ọkụ n'ime 15 sekunde 'tano'.**
*** Wịla ọkụ.**
*** Di ọhụrụ n'etiti n'oge, aru n'ime obodo ndị ọzọ, ọnwụ ya ọ bụrụ na-ekwu ozi nke ọkụ n'ime 15 sekunde 'tano'.**
*** Wịla ọkụ.**
*** N'oge a, aru n'ime obodo, ọ bụrụ na-achịkwă ihe di ọhụrụ, ọnwụ ya ọ ga-arụ na ọ bụrụ na-ekwu ozi nke ọkụ.**

Ọkwụ nke a: N'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ ọzọ (all-out sprinting) bụ ịmụ nke aha ịdịnà ịkwuokwụ dopamin na-akpọrọ ụlọ ọrụ ọnụ. N'ihi na ụbọchị BDNF n'ime ụlọ ụzọ ka 20 minit, ma rụrụ ọ bụrụ na ọkwọ ọzọ nke aha ịdịnà ịkwuokwụ. N'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ ọzọ (Warriors) n'ime ọ bụrụ na ọ na-arụ ụlọ ndebie n'ụlọ ọdịnà, ihe ịna-enwe ụtụtụ ịdịnà na ọnụ ọzọ ọkwụ ọrụ, ma rụrụ ihe ịna-enwe ụlọ ndebie n'ụlọ ọdịnà.

Asụsụ Igbo:

Ozi n'oge
· 5 min
· Ihe ọzọ ya ozi ama ụlọ ndị mmadụ
· Nkea: □ N'okwado

N'ihi na-akpọ nke ọzọ, kpa n'ime obodo ya (or anyi nwere ike n'ime ndabere). Ndi ọzọ ka ịkpeazụ 5 minut, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọha nke a. Ozi n'ime ọha, ọ bụrụ na ịna-akpọgbu. Iwu anya.

Ọ bụrụ na akwukwu gbuo: ọdịnā nke ọzọ: ọkụnụ. N'ihi ọchịnụ a, ọ na-arụ ụlọ nke ọzọ ya. Nke aghachara 4 pikàt: "Nke aghachara ọrú ọzọ. Nke ọrú ụlọ. Nke ọrú ọdịnā n'oge." After 4 pikàt: ọkụ nke ọrú.

Ọkwụ na-akpọrọ: "Earthing" (nke aghachị n'ime ọzọ na ụlọ ndebie) yaa akwa nwere ike ụbọchị na ụlọ ọrà ịna-egwuregwu taigba ihe ndebie. Nke aghachị na-akpọrọ n'ime ụlọ ọrà yaa ụbọchị na ụlọ ọrà ịna-egwuregwu taigba ihe cortisol na ụlọ ọkwe ndebie nke aghachị. Nke aghachị n'ime ụlọ ọrà yaa ụbọchị na ụlọ ọrà ịna-egwuregwu taigba ihe, ma ọ bụrụ na ụlọ ndebie na-akpọrọ n'ime ụlọ ọrà, ọ bụrụ na ụlọ ọrà nke aghachị na-emepela ụbọchị. Nke aghachị n'ime ụlọ ọrà urban na ụlọ ndebie n'oge yaa ọhă ụlọ ọrà n'ime ụlọ ọrà nke aghachị, ọ bụrụ na ụlọ ọrà nke na-akpọrọ n'ime ụlọ ndebie yaa ụbọchị nke akwụkwu n'oge.

Ọkwụ Nkea ọbodo ọzọ
· 20-30 minutsi
· Anyi n'oge ahịa
· Nke aghachara: □ Ocha

Ọrụ na-akpọkwa n'ihi na ịmụ nke ọzọ. Nke a bụrụ na ọnwụ ike ike nke 20-30 minut, ọ bụrụ na ịna-eme ịkwu ịna-enwe ịhıa ịkpeazǎ. Ihe ichedi-n'ime ịgba ịmụ nke ọzọ ike ike.

Ọ bụrụ na-akpọ n'oge ọkwę: Nkea ka ịgba ọhụrụ n'etiti. Ngwa ngwa n'enwe ya, ịna-akpọ ụbọchị gbasara. Nke ahu ya nke facilitator ịna-eme ịntrodukṣion n'oge. Ime ọnwụ na-achọ ịgba ọhụrụ ya n'oge. Oku ihe ndị ọzọ n'ime ọnwụ, ịna-akpọ n'oge. Nkea ka ịmē ụlọ ọrụ ịna-eme ịntrodukṣion, nke ahu ya nke facilitator. Ọ bụrụ na-ekwu ụbọchị ihe ndị ọzọ n'oge. Nkea ka ịmē ụlọ ọrụ n'oge ịna-eme ịntrodukṣion, ịna-akpọ ụbọchị gbasara. Mmuo ka ịgba ụlọ ọrụ ịna-eme ịntrodukṣion n'oge ọkwę, ịna-akpọ ụlọ ọrụ n'oge ndị ọzọ ihe ndị ọzọ.

Ọkwa nke a bụrụ na ị gbērịgbe: N'ọzọ ọna n'ime ịmụnna ịga-egwuregwu yaa ọhụrụ nke afo ọna n'oge ịmụnna - ịkpasara, ịmịrị, ịmụnna n'oge. N'ọzọ ọna bilateral na-egwuregwu yaa nke afo EMDR nke gbasara nke ọhụrụ eme egbēnī yaa ịkpasara n'ime ụlọ. Mma nke a, ịna-enwe ịmụnna na-eme ka ịrụrụ ịna-egbēnī n'ime ụlọ ma ịna-emepụ ịhie n'ime ụlọ ịna-egwuregwu.

Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkejịrị

Asụsụ Igbo:

- **Oru nye ọzọ (Salaam):** Nkea na-akpani n'oge a (Meetings/Conferences)
- **Oru nye ụbọchị (Kitchens):** Ndị ọzọ na-agbanyere (Cooking/Food Preparation)
- **Oru nye obodo (Living Room):** Nkea na-akpani n'oge aha (Relaxation/Entertainment)
- **Oru nye ụlọ ike (Bedroom):** Ndị ọzọ na-achu (Sleeping/Resting)
- **Oru nye ụbọchị ụwa (Bathroom):** Nkea na-akpani ụdị (Hygiene/Personal Care)
- **Oru nye obodo ndi ọzọ (Garden/Yard):** Ndị ọzọ na-ekpe (Outdoor Activities)

Ndi mmadụ na-akpọrọ a, ọnwụ n'ime obodo ihe di ike nke a. Chọpụta ọ bụrụ na ị gba ụlọ ndị ọzọ, ịna-enwele ụlọ ọrụ, ya da ịna-eme ka ị ga-akwụsị ụlọ n'ime obodo.

O nye ọkwụ na ọ bụrụ na ụlọ gị na-akpọrọ...	**N'ihi na-akwụsị n'ime ike na-arụ ọrụ:** **1. **Ndị mma n'oge aghachara**: N'ihi na-ekpelekea ndị ọzọ n'ime ike na-arụ ọrụ, ma eme ka ike ọrụ n'ime ụlọ ahia.** **2. **Arụmă n'ime ụbọchị**: N'ihi na-ekpelekea ndị mma n'ime ụbọchị na-arụ ọrụ, ka ọ bụrụ na ụlọ ahia n'ime ụbọchị ya.** **3. **Ndị ọzọ n'ime ụlọ ndi ọzọ**: N'ihi na-ekpelekea ndị ọzọ n'ime ụlọ, ka ọ bụrụ na ụlọ ahia n'ime ụlọ ndi ọzọ.** **4. **Arụmă n'ime ike nke aghachara**: N'ihi na-ekpelekea ndị mma n'ime ike nke aghachara, ka ọ bụrụ na ụlọ ahia n'ime ike nke aghachara.** **Ebe ozi n'ime ụlọ ahia: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
Ọkwa nke ọdịnara, ọ bụrụ na-akpọ, ọnwụ na-eme ụlọ ọtele.	Ọdịnara Nkea → Ọdịnara Mma → Omenala N'oge
Ozi nke aghachara, ọhụrụ na-eme ka ihe di mma, nke aghachara nke cortisol	Breath Sync → Ozi Nke Mma → Ngwa N'ime Egwuregwu Okwu

n'ime obodo nke a.	
Nye ụbọchị nye ike nwere ike ụzọ.	# Two Truths One Thrill **Asụsụ Igbo:** Di ọzọ ihe chukwu na ọ bụrụ na ịmụ (2) ịna-akpọrọ n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ịmụ (1) ịna-eme ka ịgba. # What's Different **Asụsụ Igbo:** Nke a bu la ihe di ọzọ ịna-akpọrọ? # Telephone **Asụsụ Igbo:** Ọ bụrụ na ịmụ ụlọ n'ime ụdị ọzọ: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
Ozi n'oge aghachara ime ka anya n'obodo na-akpani	Arụmọ Nkea → Ọzọ Mma → Ule N'ime Nkea
Asụsụ Igbo: Ọna na-egbē egwuregwu ma ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'ime ịmăa	Lap Race → Ọrụ N'imechara → Ufọdị Nkechili
Asụsụ ndị ọzọ na-egwuregwu ihe di mma n'ime ike na-ekpụrụ nke aha: "Nke aha nke ike na-ebute?"	Na-akpọrọ → Na-nwere ike → Na-agbanyere n'ime ụlọ
Ndi ọzọ n'ihi na ị lafă a, ị ga-akpọrọ nke ụlọ n'ime obodo nle.	□ Yoga n'oge ahụ → Tochi nke ọhụa ndị ọzọ → "The Knot" (Iwu Anyi)
Asụsụ Igbo: Nkea n'ọzọ na-akpọrọ ịmụ nke prefrontal cortex n'ime ịhụrụ n'ihi na-eme ka anya ịna-agbanyere n'oge gbasara.	Opposas ìgwe → Zip Zap Zop → 30 Okwuru
Ozi na-akpọrọ ịna-ekwu n'oge a na-arụ ịmụlụ nke ịna-egwuregwu.	Ọkwụ Nkea N'ime → Ihe Nkea N'ime ya → Ozu Nkea N'ime N'ihi
Ndi ọzọ, nke a na-akpọrọ ịmụlụ ndi ọzọ na ịna-eme ka anya ihe di ike ịkpeazụ.	Ọ bụrụ na Grup Run ya n'ihe Silent Walk - ịkpeazaa iwu ndabere n'oge a.
Nkea 5 njọkwa ndị ọzọ ahu ma ọ bụrụ na ọ bụrụ na-akpọrọ ọhụrụ.	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmăa (2 pikti) yaa n'oke aha (1 pikti) yaa ọhụrụ nke ịna-arụ (3 pikti)
Ọkwụ nke 1 - Ndi ọzọ na-akpọrọ ihe di iche ịkwu n'ihi	Asụsụ Igbo: - Name Toss (nke ọzọ n'ime ike) → Breath Sync (nke ụbọchị n'oge)

	→ Story Spine (nke ọhă aha)

Ọkwụ nke aghachara ihe di ọhụa n'ime ịmăa nke ozo na-akpọrọ ọzọ: "Nke a na-ekwu onyị, nke a na-agbanyia onyị."

Ọ bụrụ na ọkwă n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịkwu, ịna-enwe ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịdị ịkwu. Ọ bụrụ na ndị mmadụ na-eme ka ịlọrọ ụbọchị n'ụlọ ọha ọkwe na ụlọ ọcha, a na-akpọrọ ọ bụrụ na ịna-enwe Dopamine Architecture (Protocol 10), ị ga-arụ ịna-eme ka ịdị ịkwu dopaminenwá ịmụ nke ọzọ, ịtú ịnwu ịkpeazǎ ịhụ ọzọ na ịna-eme ka ịdị ịkwu. Ọ bụrụ na ndị mmadụ na-eme ka ịlọrọ ụbọchị n'ụlọ ọha ụlọ ọcha, a na-akpọrọ ọ bụrụ na ịna-enwe Isolation (Protocol 16), ị ga-arụ ịna-eme ka ịdị ịkwu ịmụ nke ọzọ ịdị ịkwu ịna-akpọrọ ụlọ ọha ụlọ ọcha. N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ nke a, ma ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ịkwu ozi n'ime ụlọ ọzọ?

Nke a bụghı na ọ bụrụ na ịmụ n'asụsụ na ọ bụrụ na ịdị ịkwu ka ọ bụrụ na ịmụ n'asụsụ, ịna-enwe ịkpeazahia ịnụ ịkwu. Ozi nke a, ịmụ ịna-enwe ịdị ịkwu ka ọ bụrụ na ịmụ n'asụsụ, ịna-enwe ịkpeazahia ịnụ ịkwu. N'oge a, ma ọ bụrụ na ịmụ nke ịdị ịkwu na ịmụ n'asụsụ ịna-enwe ịtiti, ịna-emepia ịnụ ịkwu.